

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan subjektif merupakan kajian yang dikenal oleh orang-orang awam dengan istilah kebahagiaan atau kepuasan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Menurut Veenhoven (2012) kebahagiaan adalah tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap orang dalam kehidupannya. Kebahagiaan merupakan penilaian seseorang terhadap emosi-emosi yang dirasakannya dan merasa puas dengan hal tersebut (Grimaldy, 2017). Setiap orang memiliki cara masing-masing untuk mengevaluasi kehidupannya (Veenhoven, 2012). Hal yang senada disampaikan juga oleh Putri (2016) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif (Diener, 1984). Kepuasan hidup diklasifikasikan menjadi kepuasan hidup dengan saat ini, masa lalu, masa depan, pandangan orang lain tentang kehidupan seseorang dan keinginan untuk mengubah hidup (Eddington & Shuman, 2005). Berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan seseorang dapat membuat kepuasan hidup mengalami kenaikan dan penurunan (Tomo & Pierewan, 2017). Afek positif mencerminkan seseorang merasa antusias, aktif dan waspada sedangkan afek negatif mencerminkan berbagai kondisi suasana hati yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan, kehinaan, kemuakan, rasa bersalah, ketakutan, dan kegugupan (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Menurut Ryan & Deci (2001) kesejahteraan dikategorikan menjadi dua perspektif, yaitu hedonik dan eudaimonik. Pandangan hedonik (*hedonic view*) menggambarkan bahwa kesejahteraan terdiri dari kesenangan atau kebahagiaan. Pandangan tersebut berasal dari kebahagiaan subjektif, pengalaman menyenangkan versus tidak menyenangkan dari penilaian baik buruk dalam kehidupan seseorang. Sedangkan, pandangan eudaimonik (*eudaimonic view*) menggambarkan kesejahteraan bukan hanya kebahagiaan saja namun juga

aktualisasi potensi diri seseorang. Kesejahteraan dengan pandangan hedonik adalah kesejahteraan subjektif, sedangkan kesejahteraan dengan pandangan eudaimonik adalah kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2001).

Penelitian ini menggunakan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif menjadi hal yang menarik untuk diteliti karena peneliti ingin meneliti kebahagiaan secara subjektif atau dari penilaian seseorang terhadap pengalaman dalam hidupnya. Selain itu, faktor yang dapat memengaruhinya sangat beragam. Setiap orang memiliki faktor pengaruh yang berbeda, baik pengaruh internal, eksternal atau bahkan demografik. Tingkat pengaruh dari berbagai faktor tersebut juga berbeda antara satu orang dengan yang lainnya. Hal tersebut merupakan ciri khas dari kesejahteraan subjektif yang berpusat pada penilaian seseorang bukan pada kriteria yang dianggap penting saja oleh peneliti (Diener, 1984).

Kesejahteraan subjektif dapat diukur dengan mengukur tingkat kepuasan hidup seseorang, afek positif dan afek negatif yang dirasakan oleh orang tersebut. *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur afek positif dan afek negatif. *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) merupakan alat ukur yang dirancang untuk fokus mengukur kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Skala ini juga dirancang untuk mendapatkan data dengan cara peneliti harus meminta subjek menilai keseluruhan kehidupan mereka. *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) dirancang untuk mengukur efek positif (keadaan yang menyenangkan) dan afek negatif (keadaan yang tidak menyenangkan) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Tingkatan kesejahteraan subjektif yang dimiliki setiap orang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi mengalami peristiwa yang lebih positif dan mempersepsikan peristiwa lebih positif dibandingkan dengan orang yang kesejahteraan subjektifnya rendah (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Menurut Nayana (2013) seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi adalah yang merasa sangat bahagia, sangat puas dengan kehidupannya, dan memiliki neurotisme rendah. Seftiani & Herlena (2018) menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat

kesejahteraan subjektif tinggi akan merasa lebih percaya diri, mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, dan menunjukkan performansi kerja yang lebih baik. Myers & Diener (1995) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi menilai positif atas peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Di sisi lain, seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah merasa tidak puas dengan kehidupannya, mengalami kesedihan, kurang kasih sayang dan kerap merasakan emosi negatif, seperti marah dan cemas (Diener et al., 1997). Kesejahteraan subjektif yang rendah dapat membuat seseorang merasa tidak percaya diri, kurang mampu dalam menjalin hubungan sosial, dan performansi kerja yang tidak baik. Saat dalam keadaan penuh tekanan, seseorang yang tingkat kesejahteraan subjektifnya rendah tidak mampu beradaptasi dan mengatasi permasalahan dengan efektif (Biswas-Diener, Diener, & Tamir, 2004). Selain itu, menilai keadaan dan kejadian dalam kehidupan mereka sebagai hal yang tidak diinginkan, dan merasakan emosi tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Andini & Maryatmi (2020) menyatakan hal yang senada bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah ialah seseorang yang merasa tidak puas dengan hidupnya, mengalami afeksi dan kegembiraan yang sedikit, dan sering mengalami emosi negatif seperti, kemarahan dan kecemasan.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Putri (2016) kepada 117 remaja dengan tujuan untuk mengukur kebahagiaan remaja, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menyatakan sejahtera. Penelitian yang dilakukan oleh Nayana (2013) kepada 79 remaja, menyatakan bahwa 41 remaja atau sekitar 51,9% memiliki skor kesejahteraan subjektif yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Seftiani & Herlena (2018) pada 117 remaja dengan usia 17-18 tahun menyatakan bahwa remaja memiliki kesejahteraan subjektif tinggi sebesar 49,18%. Tomo & Pierewan (2017) juga menyatakan hal yang senada bahwa puncak kepuasan hidup berada pada kelompok usia 15-19 tahun berdasarkan penelitian mereka menggunakan data dari *Indonesia Family Life Survey* (IFLS) 5 tahun 2015. Berdasarkan data-data tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan

subjektif remaja atau siswa SMK berada di tingkat tinggi berdasarkan kepuasan hidup yang mereka miliki.

Siswa SMK yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dapat terlihat dari perilaku siswa tersebut. Kesejahteraan subjektif yang tinggi menurut Almutia (2019) memiliki makna secara afektif siswa merasa bahagia dan secara kognitif siswa menilai hidupnya memuaskan. Kesejahteraan subjektif menandakan seseorang merasakan emosi yang lebih positif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Seftiani & Herlena, 2018). Remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif akan merasa gembira, damai, tidak ada perasaan tertekan (Almutia, 2019). Kebahagiaan yang dicapai oleh remaja, dapat menjauhkan dirinya dari masalah-masalah serius atau menjauhkan dari predikat remaja bermasalah serius (penyimpangan tingkah laku) (Azizah, 2013). Kesejahteraan subjektif remaja pada jenjang sekolah bermanfaat untuk membuat remaja merasa puas dalam kehidupannya, merasakan afek positif dan terhindar dari afek negatif, seperti penyimpangan tingkah laku yang dapat merugikan proses pendidikan yang sedang dijalani (Almutia, 2019).

Siswa SMK dapat mengalami penurunan kesejahteraan subjektif. Perasaan iri, tidak percaya diri, rendah diri, dan tidak puas dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif sehingga berakibat pada turunnya kesejahteraan subjektif siswa SMK (Almutia, 2019). Emosi negatif yang dirasakan secara terus-menerus oleh siswa SMK mengakibatkan fungsi afektif terganggu sehingga membuat hidup menjadi tidak menyenangkan (Khairat, 2015). Selain itu, perasaan kurang nyaman yang disebabkan oleh pengalaman sekolah yang kurang menyenangkan dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi siswa SMK (Huebner & McCullough, 2000). Siswa SMK yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah akan berdampak pada kepribadian yang kurang sehat dan perilaku merugikan (Almutia, 2019).

Pada umumnya siswa SMK berusia 15 atau 16-18 tahun, menunjukkan bahwa siswa SMK berada pada masa remaja yang sedang mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya. Menurut Santrock (2010) perubahan yang dialami oleh remaja antara lain adalah perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Perubahan yang terjadi membuat siswa SMK menghadapi masalah yang muncul dalam setiap aspek kehidupannya sebagai bentuk pendewasaan diri (Santrock, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMK, mereka menyatakan bahwa mengalami berbagai masalah yang membuatnya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, iri dengan teman, khawatir akan mengecewakan orangtua, bosan dalam mengikuti pelajaran dalam kelas. Azizah (2013) menyampaikan bahwa remaja rawan terhadap munculnya berbagai permasalahan, seperti permasalahan dengan diri sendiri/ kurang puas dengan yang dimiliki, teman bermain/ selisih pendapat, orangtua/ memberontak terhadap aturan, lingkungan masyarakat, norma agama dan hukum.

Kesejahteraan subjektif rendah yang dimiliki siswa SMK terbukti dengan perilaku menyimpang yang dilakukan oleh siswa SMK. Perilaku tersebut muncul akibat dominasi afek negatif yang dimiliki siswa SMK. Hal tersebut terlihat pada peristiwa tawuran yang melibatkan siswa SMK dan terjadi di Depok, menewaskan seorang siswa SMK dan satu orang terluka parah (Mantalean, 2020). Peristiwa lainnya adalah perundungan di Bolmong, Sulawesi Utara oleh siswa SMK yang melakukan pelecehan seksual terhadap temannya, merekam selama kejadian berlangsung, dan menyebar luaskan video tersebut serta mengaku bahwa hal tersebut hanya bercanda saja (Agustina, 2020). Selain peristiwa tersebut, terdapat peristiwa siswa SMK di Surabaya yang melakukan bunuh diri dengan cara menggantung diri, karena tertekan dengan sikap orangtuanya (Rachmawati, 2020). Keadaan tersebut menunjukkan bahwa siswa SMK melakukan perilaku menyimpang berupa tindakan agresif. Hal yang senada dengan penelitian Nidianti & Desiningrum (2015) siswa SMK yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah menjadikan siswa melakukan perilaku negatif, seperti perilaku agresif.

Maslilah (2017) menerangkan bahwa faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri seseorang atau lingkungan. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Dewi & Nasywa (2019) hasil studi menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kebersyukuran, *forgiveness*, *personality*, *self-esteem*, dan spiritualitas serta faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Selain faktor yang telah diuraikan terdapat faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif ialah kepribadian *ekstrovert* (Diener, Oishi, & Lucas, 2003), kecerdasan emosi (Prasetyo & Andriani, 2011;

Zeidner & Shemesh, 2010), dan keberfungsian keluarga (Nayana, 2013). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Almutia (2019) kecerdasan spiritual juga memengaruhi kesejahteraan subjektif. Selanjutnya, menurut Tomo & Pierewan (2017) faktor demografik juga memengaruhi kesejahteraan subjektif seperti, usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pendapatan, dan status pernikahan.

Siswa SMK membutuhkan kemampuan yang dapat mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Kemampuan tersebut berupa pengenalan emosi ditunjukkan oleh orang lain agar dapat menjalin hubungan dengan baik dan bersikap dengan tepat. Selain itu, mampu mengenali emosi yang dimilikinya dan memahami emosi tersebut sehingga dapat bersikap sesuai dengan emosi yang dirasakannya. Tidak kalah penting perlu dibutuhkan kemampuan mengelola emosi yang dimiliki, agar emosi yang dimiliki dapat tersalurkan dengan baik tanpa merugikan orang lain. Kemampuan yang dimaksud adalah kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi seseorang dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi tersebut (Salovey & Mayer, 1990). Menurut Purnama (2010) kecerdasan emosional berarti kemampuan seseorang dalam mengelola emosionalitas dalam merespons stimulasi sosial secara akurat dan cepat. Hal senada juga disampaikan oleh Goleman (2010) bahwa kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berdoa merupakan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Hastuti & Baiti (2019) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengontrol diri, mengelola emosi yang dimilikinya baik emosi positif maupun emosi negatif. Salovey & Mayer (1990) menyatakan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari kemampuan penilaian emosi diri, penilaian emosi orang lain, penggunaan emosi, dan regulasi emosi atau yang dikenal dengan sebutan *four branch model of emotional intelligence*.

Penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif. Zeidner & Olnick-Shemesh (2010) menyatakan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi kuat dengan *well-being* dan berbagai variabel lain, seperti sering muncul perasaan positif, harga diri lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih besar dan adanya keterlibatan sosial. Penelitian Salovey et al. (1999) orang yang lebih menyadari emosi mereka dan juga lebih mampu mengaturnya adalah orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi, maka orang tersebut cenderung memiliki tingkat stress rendah sehingga memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi. Penelitian Cazan & Nastasa (2014) juga menyatakan tingkat kecerdasan emosional tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat kecemasan, stres, dan *burnout* serta berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Hal senada juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Andriani (2011) yang memaparkan bahwa kecerdasan emosional dengan kesejahteraan subjektif memiliki hubungan ke arah positif atau dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Kecerdasan emosional berbasis kemampuan mampu memprediksi kesejahteraan subjektif (Sanchez-Alvarez, Extremera, & Fernandez-Berrocal, 2015).

Munculnya berbagai berita yang menyampaikan hal negatif yang dilakukan oleh siswa SMK, menunjukkan bahwa siswa SMK memiliki masalah dengan kesejahteraan subjektifnya. Kasus tersebut juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa SMK tidak berperan secara optimal. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh siswa SMK.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada siswa SMK?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa SMK?

1.2.3 Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMK?

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini memfokuskan permasalahan penelitian pada pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMK. Hal ini dilakukan guna menghindari perluasan masalah dalam penelitian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif berdasarkan kepuasan hidup pada siswa SMK?
- 1.4.2 Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif berdasarkan afek positif pada siswa SMK?
- 1.4.3 Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif berdasarkan afek negatif pada siswa SMK?

1.5 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tujuan yang akan dicapai adalah mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMK.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat dalam penelitian ini antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dibidang psikologi positif terutama mengenai kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif.

1.6.1.2 *Bagi Peneliti Selanjutnya*

Diharapkan dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMK.

1.6.2 **Manfaat Praktis**

1.6.2.1 *Bagi Responden Penelitian*

Responden dapat memahami mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional ataupun meningkatkan kesejahteraan subjektif yang telah dimiliki.

1.6.2.2 *Bagi Keluarga Responden atau Support System*

Dapat membantu siswa SMK untuk lebih meningkatkan kemampuan yang dimiliki dan membantu dalam penanganan siswa SMK dengan tepat.

1.6.2.3 *Bagi Peneliti Selanjutnya*

Hasil penelitian ini diharapkan pembaca dapat lebih memahami bagaimana pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMK.